أكدوا أنها تتطلب تضافر جميع الجهود للتصدي لها

اختصاصيون يحذرون: السمنة في البلاد..«مؤشر سلبي»

أكد اختصاصيون كويتيون بأمراض السمنة أهمية إيلاء مختلف جهات الدولة وخصوصا وزارة الصحة إهتماما كبيرا بخفض معدلات الإصابة بالسمنة وأمراضها في البلاد والتي تجاوزت النسب العالمية وزيادة التوعية لمختلف شرائح المجتمع بآثار ومخاطر هذا المرض.

وقال هؤلاء الاختصاصيون في تصريحات متفرقة لوكالة الأنباء الكويتية (كونا) أمس بمناسبة اليوم العالمي للسمنة الذي يصادف غدا الخميس إن المعدلات المسجلة في الكويت للاصابة بأمراض السمنة تعطي مؤشرا خطيرا يتطلب تضافر جميع الجهود والمتابعة الحثيثة بدءا من الأسرة مرورا بالمدرسة والمجتمع ووزارات الدولة المعنية للتصدي لهذه الظاهرة التي تسبب خسائر مادية وبشرية تؤثر سلبا على التنمية.

وفي هذا الصدد قال استشاري الجراحة العامة وجراحات السمنة في مستشفى جابر الأحمد للقوات المسلحة الدكتور عبدالله المليفي أن الكويت تعد في المركز السادس عالميا بالإصابة بمرض السمنة والاولى خليجيا بداء من السكر من النوع الثاني المرتبط بالسمنة محذرا من أمراض السمنة التي بلغت نسبتها 40 في المئة بالبلاد وهو مؤشر غير صحي يجب التعامل معه بجدية من قبل مؤسسات الدولة.

وأشار المليفي الى ان الدراسات الطبية اثبتت أن السمنة تتسبب في إنقاص المعدلات العمرية لدي المصابين بها حيث يزيد معدل وفيات البدناء 12 ضعفا للفئة العمرية من 25 إلى 35 سنة مقارنة بالأشخاص غير البدناء اما بالنسبة للفئة العمرية من 35 إلى 45 سنة فمعدل الوفيات يزيد ب 6 اضعاف لدى البدناء مقارنة بالأشخاص غير البدناء.

وبين أن السمنة هي زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم مضيفا أن هناك مسببات كثيرة لتفشي ظاهرة السمنة منها تغيير نمط الحياة والكسل والركون إلى الراحة وعدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم فضلا عن وسائل الترفيه الحديثة.

وذكر ان لمرض السمنة انعكاسات صحية ومجتمعية عالية ما يجلعها من الأفات العصرية التي تحتاج لعلاج جذري مشيرا إلى ان الكثير اصبح يلجؤ لتدخل جراحي لعلاج مرض السمنة.

وأشار إلى أن العمليات الجراحية لمرض السمنة تعد احد افضل الحلول لاسيما عملية (تكميم) المعدة التي تعد من العمليات الآمنة والأولى حاليا حسب احصائيات الجمعية الامريكية لجراحي السمنة مبينا ان 80 في المئة من عمليات السمنة في الكويت (تكميم) وباقي النسب موزعة بين عمليات (تحويل المسار وغيرها من العمليات).

من جانبه أوضح اختصاصي جراحة حروق وتجميل وجراحة ترميمية الدكتور عبدالعزيز الرشيد أن مرض السمنة يعتبر اليوم من أكثر الأمراض الخطيرة والقاتلة مضيفا ان مريض السمنة اليوم «لا يعاني فقط من مشاكل صحية لكن أيضا يعاني من مشكلة الثقة بالنفس التي تؤثر على أموره العملية والعلمية».

وأضاف الرشيد أن عملية الوصول الى الجسم المتناسق تحتاج ثلاثة أمور رئيسية اولها قرار للتغيير والإختيار الصحيح والأمثل لنزول الوزن اما بالرياضة أو التغذية السليمة وفي حال لم تنفع الرياضة والتغذية السليمة يلجأ إلى العمليات الآمنة عملية جراحة السمنة التي تساعد على تخفيف ونزول الوزن الى الطبيعي.

وبين أن الأشخاص الذين كانوا يعانون من مرض السمنة وتشافوا منها يلجؤون إلى عمليات جراحة التجميل لتحسين المظهر الخارجي واظهار التقاسيم العضلية الجميلة لكي يستطيع ان يعيش مع جسمه مدى حياته.

بدوره جدد أخصائي الجراحة العامة والسمنة والمناظير في المستشفى الأميري الدكتور خالد الزامل التأكيد على خطورة مرض السمنة الذي يؤثر على الجسم من الداخل ويضر أعضائه بشكل كبير ابتداء من تليف الكبد وازدياد نسبة جلطات القلب والرأس ومرض السكري والضغط والكلى وأمراض المفاصل والركب ونقص الخصوبة والإنجاب وغيرهم من الأمراض. وشدد الزامل على ضرورة متابعة مرضى السمنة سواء المقبلين على إجراء العمليات الجراحية للتعافي من المرض أو من يفضلون البدء بمزاولة الرياضة واتباع الحمية الغذائية مع الطبيب المختص واخصائي التغذية والاستمرار في المداومة على الرياضة والأكل الصحي بغض النظر عن الإجراء الذي تم اتباعه حتى يضمن استمرار نجاح تلك الإجراءات ويتجنب المشاكل والمخاطر التي تم ذكرها. من جانبها قالت طبيبة السمنة والتمثيل الأيضي في وحدة الجراحة العامة وجراحات السمنة بمستشفى جابر الاحمد للقوات المسلحة الدكتورة دانة الرياحي إن السمنة تعد مرض العصر بامتياز حيث اجتاح العالم وتسلل الى الاجساد فاصبح داء ترافقه العديد من الامراض التي تضر بصحة الانسان النفسية والجسدية والعقلية والاجتماعية.

وأشارت الرياحي الى التقدم والتطور الذي شمل كافة جوانب الحياة وماصاحبها من رفاهية العيش التي اغنت بعض الناس عن بذل اي مجهود عضلي وحركي او حتى فكري للتمعن بمدى خطورتها عليهم وعلى اجيالهم اللاحقة.

واوضحت ان هناك توجيهات عالمية من الجمعيات الطبية والدراسات العديدة المبنية على الادلة العلمية لتحديد الاطار العام لخطة علاج السمنة وتفاصيلها.

وبينت ان خطوات العلاج تشمل ثلاثة محاور رئيسية اولها تعديل اسلوب الحياة ويشمل النظام الغذائي وتعديل السلوك والنشاط الحركي ويجب التوصية بهم لكل من يزيد معدل كتلة الجسم لديه عن 25 كيلوجرام في المتر المربع (اي لكل مصاب بزيادة في الوزن او سمنه).

اما المحور الثاني فهو العلاج الدوائي والذي يوصى به لمن يزيد معدل كتله الجسم لديهم عن 30 او 27 في وجود حالات مرضي مصاحبه وذلك بعد محاوله تعديل اسلوب الحياة لمده 6 اشهر بدون الوصول الى النتيجة المرجوة لنزول الوزن.

ولفتت الى ان المحور الثالث هو التدخل الجراحي والذي يوصي به في حالات السمنة المفرطة (معدل كتلة الجسم 40 او اكثر بدون مصاحبة اي مرض للسمنة) او اذا كان معدل كتله الجسم 35 او اكثر مع وجود مرض واحد على الاقل مصاحب للسمنة كمرض السكر او ارتفاع ضغط الدم او خمول الغدة الدرقية وذلك بعد فشل الاساليب غير الجراحية في نزول الوزن.

ويتفق رئيس رابطة السمنة الكويتية الدكتور يوسف بوعباس مع الإختصاصيين مؤكدا ان السمنة اصبحت وباء ينتشر في الكويت «إنتشار النار في الهشيم». وافاد ان «مرض السمنة لايختص بالكبار ولكن الادهى والامر ان الاطفال والمراهقين اصبحوا يعانون من السمنة وزيادة الوزن بنسبة قد تصل إلى أكثر من 40 في المئة» مما ادى إلى إنتشار السكر من النوع الثاني لدى الاطفال و المراهقين ليصل الى 30 في المئة من الاطفال الذين يعانون من السكر بينما في السابق كان السكر من النوع الثاني عند الاطفال اقل من 10 بالمئة. واضاف ان الدراسات اثبت ان السكر من النوع الثاني في هذا العمر يؤدي إلى عواقب وخيمة مرتبطة بالسكر خلال 5 سنوات من ظهورة مثل الفشل الكلوي بالمقارنة عندما يظهر عند الكبار فمشاكل السكر من النوع الثاني تبدا بعد 20-30 سنة مايستوجب التوعية بمخاطر السمنة في الكويت للجميع وخاصة الاطفال والمراهقين.

عبدالله المليفي

السمنة في الكويت بلغت مبلغاً خطيراً

عبدالعزيز الرشيد

■ عبدالله المليفي: الكويت تعد في المركز السادس عالمياً بالإصابة بمرض السمنة والأولى خليجياً بداء السكر النوع الثاني

■ عبدالعزيز الرشيد: مريض السمنة اليوم «لا يعاني فقط من مشاكل صحية لكن أيضاً مشكلة الثقة بالنفس

خالد الزامل

دانة الرياحي

يوسف بوعباس

■ خالد الزامل: تؤثر على الجسم من الداخل وتضر أعضاءه بشكل كبير ابتداء من تليف الكبد وازدياد نسبة الجلطات

■ دانة الرياحي: المرض تسلل إلى الأجساد فأصبح داء ترافقه العديد من الأمراض التي تضر بصحة الإنسان النفسية والجسدية

■ يوسف بوعباس: لايختص بالكبار ولكن الأدهى والأمر أن الأطفال والمراهقين أصبحوا يعانون من زيادة الوزن

بعض الحالات المستعصية لا ينفع معها سوى العمليات الجراحية

الأطباء ينصحون بالرياضة

الصحة تشجع على الرياضة من خلال ماراثونات دورية

لكسب مهارات القيادة والتخطيط الإستراتيجي

برنامج «مثمر» يطلق دورته التدريبية الأولى «مشروعي بإمكاناتي»

جانب من الدورة التدريبية

اقام البرنامج الوطني "مثمر" التابع للهيئة العامة للشباب دورته التدريبية الاولي تحت شعار "مشروعي بامكاناتي" والتي ركزت على تدريب رؤساء الفرق لكسب مهارات القيادة والتخطيط الاستراتيجي وصناعة المشروع.

وقالت رئيسة فريق التاهيل والتقييم في "مثمر" سارة كميخ لـ "كونا" امس ان الدورة اقيمت في مدرسة مشرف الثانوية للبنات بحضور مجموعة من مديري المدارس والمعلمين والمعلمات ورؤساء الفرق المنتسبة للبرنامج.

واشارت كميخ الى ان "مثمر" الذي يقام بالتعاون مع وزارتي التربية والداخلية يستهدف طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية لغرس وتعزيز القيم الاخلاقية النابعة من تعاليم الدين الحنيف والعادات الكويتية الاصيلة.

واشارت الى ان الدورة التدريبية ركزت على اهمية شرح مفهوم القيادة والفرق بينها وبين الادارة مبينة اهمية القيادة وصفات القائد الناجح وكيفية مواجهة التغيرات المستمرة في الميدان من اجل البداية لحدث جديد.

أقام 68 دورة تدريبية علمية وإدارية خلال 2018-2019

«الأبحاث»: مواكبة آخر التطورات المستجدة حول نظم التدريب والتطوير الوظيفي

اعلنت مديرة دائرة تنمية القوى العاملة في معهد الكويت للابحاث العلمية منى الفيلكاوي ان الدائرة ستقوم باعداد وتنفيذ 68 دورة تدريبية علمية وادارية وفي تقنيات نظم المعلومات خلال 2018 / 2019.

واوضحت الفيلكاوي في بيان للمعهد امس ان هذه الدورات المتخصصة تهدف الى مواكبة آخر التطورات المستجدة حول نظم التدريب والتطوير الوظيفي والتوجيه لتحسين وزيادة موارد المعهد وانشطته التدريبية.

واشارت الى ان الدائرة تسعى للمساهمة بتنمية وتطوير الكوادر الوطنية من العاملين في المعهد وفي مختلف المؤسسات والهيئات المحلية والإقليمية للارتقاء بمستوى ادائهم الوظيفي كما تسعى الى تشجيع الشباب على ممارسة البحث العلمي من خلال مشاركتهم بمختلف الدورات التدريبية المتخصصة وفق خطة تدريبية سنوية.

وقالت ان الدائرة تساهم كذلك بتطوير اداء الكوادر الوطنية وتحقيق طموحاتهم من خلال برنامج الابتعاث الذي شرع العمل به منذ عام 1975 واستفاد منه 531 موظفا حتى اليوم مشيرة إلى انه يتم ابتعاث العديد من الموظفين سنويا حيث تم هذا العام ابتعاث سبعة موظفين اثنان منهم في مرحلة الدكتوراه وخمسة في الماجستير.

وكشفت ان عدد المبتعثين حاليا يبلغ 49 شخصا (32 دكتوراه و16 ماجستير و1 بكالوريوس) موزعين على عدة دول (من بينهم 17 في الولايات المتحدة و24 في المملكة المتحدة).

وذكرت أن المعهد اخذ على عاتقه الاهتمام بالنشء ايضا من خلال تنظيم برامج تدريبية صيفية وربيعية للطلبة وتشجيعهم على ممارسة البحث العلمي من خلال اطلاعهم على مجموعة واسعة من الفرص في مجال العلوم التطبيقية ونشر انشطة المعهد وإبراز دوره كمؤسسة علمية رائدة.

وافادت بانه استفاد من دورات المعهد الربيعية نحو 875 طالبا وطالبة ومن الدورات الصيفية 4329 طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية ومن المرحلة الجامعية 1387 طالبا وطالبة اضافة إلى 57 طالبا وطالبة من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

جانب من الدورات التدريبية التي يقيمها المعهد